

Judith Hanson Lasater

Terapeutyczna JOGA

Łagodne asany
i sekwencje na ból,
bezsennność, napięcie
i wyczerpanie



Pochwały dla książki *Terapeutyczna joga*

„Żyjemy w czasach powszechnego niepokoju i zmęczenia, i właśnie dlatego z radością witam tę znakomitą książkę. Wszyscy potrzebujemy zawartej w niej mądrości. Dzięki jodze regeneracyjnej udało mi się pomóc wielu pacjentom cierpiącym na tak różnorodne dolegliwości, jak bóle pleców i szyi, nadciśnienie, astma, migrena i napięciowe bóle głowy, choroby związane ze stresem, zespół chronicznego zmęczenia, przewlekła obturacyjna choroba płuc oraz nowotwory”.

MARY PULLIG SCHATZ, lekarka medycyny,
autorka książek *Back Care Basics* oraz *Relaxation Basics*

„W książce *Terapeutyczna joga* Judith Lasater wnikliwie, a jednocześnie prosto omawia temat, który jest jej bliski – jogę regeneracyjną. Techniki te pomogą ci zredukować stres i prowadzić zdrowsze życie”.

DEAN ORNISH, lekarz medycyny, autor książek *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*, *Eat More, Weigh Less*, oraz *Stress, Diet, and Your Heart*

„Judith Lasater wnosi do tej wyjątkowej książki głęboką mądrość i bogate doświadczenie. Jej wskazówki dotyczące menstruacji, ciąży i menopauzy są bezcenne dla współczesnych kobiet”.

SADJA GREENWOOD, lekarka medycyny,
autorka książki *Menopause, Naturally*

„Ta książka może pomóc każdemu nie tylko rozwijać i pogłębiać praktykę jogi, lecz także wykorzystywać ją w procesie uzdrawiania zarówno ciała, jak i życia. Szczegółowe zalecenia dotyczące wykonywania poszczególnych pozycji są niezwykle wartościowe. Joga regeneracyjna pozwoli ci się zrelaksować i głęboko rozwinąć uważność. Sięgnij po tę książkę bez wahania!”

JON KABAT-ZINN, Centrum Uważności w Medycynie,
Opiece Zdrowotnej i Społeczeństwie przy UMMC,
autor książek *Gdziekolwiek jesteś, bądź* oraz *Życie, piękna katastrofa*

„Książka *Terapeutyczna joga* to ważny wkład w dziedzinę relaksacji. Jej autorka prezentuje przemyślane sposoby dbania o ciało i umysł”.

JOAN BORYSENKO, doktor psychologii, autorka książek *Minding the Body*, *Mending the Mind* oraz *The Power of the Mind to Heal*

Terapeutyczna JOGA

Judith Hanson Lasater

Przedmowa Mary Pullig Schatz, lekarka medycyny

Terapeutyczna JOGA

Łagodne asany
i sekwencje na ból,
bezsensowność, napięcie
i wyczerpanie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Krzysztof Sołowiej
ZDJĘCIA: Fred Stimson

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-036-1

Tytuł oryginału: *Relax and Renew. Restful Yoga for Stressful Times*

© 1995, 2011 by Judith Hanson Lasater, Ph.D., P.T.
This translation of Relax and Renew is published by Wydawnictwo Vital by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Charlesa Milesa Hansona

*Pozwolę, by moje ciało
płynęło jak woda po miękkich poduszkach.*

SAFONA

SPIS TREŚCI

Podziękowania	13
Przedmowa. Mary Pullig Schatz, lekarka medycyny	15
CZĘŚĆ PIERWSZA. Relaks i regeneracja	17
Rozdział 1. Joga regeneracyjna: antidotum na stres	19
Rozdział 2. Zaczynij już dziś: to prostsze, niż myślisz	29
Rozdział 3. Akcesoria: wszystko pod ręką	35
Rozdział 4. Sedno praktyki: podstawowa pozycja relaksacyjna	41
Rozdział 5. Relaks i regeneracja: ogólna sekwencja regeneracyjna	49
Rozdział 6. Dni pełne zadań: jak ćwiczyć jogę, gdy nie ma się czasu	81
CZĘŚĆ DRUGA. Życie w XXI wieku	97
Rozdział 7. Bóle pleców: pozycje na ból dolnego odcinka kręgosłupa ...	99
Rozdział 8. Ból w karku: pozycje na bóle głowy	119
Rozdział 9. Ulotne sny: pozycje na bezsenność	135
Rozdział 10. Wdech, wydech: pozycje wspomagające oddychanie	153
Rozdział 11. Zaburzone rytmy: pozycje na jet lag	177

CZĘŚĆ TRZECIA. Kobiecte ścieżki	197
Rozdział 12. Klub Księżycy: poszanowanie miesięcznego cyklu	199
Rozdział 13. Fasolka w brzuchu: pozycje dla ciężarnych	221
Rozdział 14. Rytuał przejścia: powitanie menopauzy	241
CZĘŚĆ CZWARTA. Życie w zgodzie z jogą	263
Rozdział 15. Cichy nauczyciel: obserwacja oddechu	265
Rozdział 16. Kręgosłup: siła dzięki krzywiznom	269
Rozdział 17. Siedząc wygodnie: zaprzyjaźnij się z krzesłem	275
Rozdział 18. Odporność na stres: mądre sposoby na relaks	283
Aneks. Źródła	286
Zalecane lektury	288
Przypisy	290
O Autorce	292
O modelach	294

ROZDZIAŁ 1

JOGA REGENERACYJNA

Antidotum na stres

Codzienne poświęcanie czasu na relaks i regenerację jest kluczowe dla zachowywania zdrowia. W tej książce przedstawiam wspierające, łagodne pozycje oparte na jodze. Regularnie praktykowane, mogą pomóc złagodzić skutki przewlekłego stresu już przy zaledwie pięciu minutach dziennie.

Antropolodzy twierdzą, że reakcja ludzkiego ciała na stres niewiele się zmieniła przez miliony lat istnienia człowieka. Nasi przodkowie mieli tę samą budowę anatomiczną i fizjologiczną co my, ludzie poruszający się po autostradach i komunikujący się za pomocą cyfrowych sieci. Nasze pradawne ciało jest zmuszone do radzenia sobie ze współczesnym problemem: życiem w stanie przewlekłego stresu.

Kiedyś słowa „stres” używali głównie fizjolodzy w kontekście badań laboratoryjnych. Dziś to termin powszechnie obecny w codziennym języku. „Jestem zestresowany” to zwrot, który trafnie oddaje, jak życie w ciągłym przeciążeniu wpływa na zdrowie, funkcje seksualne i rozrodcze, relacje, efektywność zawodową, wyniki sportowe, a przede wszystkim na nasze poczucie tożsamości. Skutki stresu osiągnęły dziś skalę epidemii, a choroby z nim związane stały się odrębną dziedziną medycyny.

Czasem stres daje o sobie znać przy ważnych wydarzeniach życiowych: ślubie, narodzinach dziecka, zmianie pracy czy śmierci bliskiej osoby. Innym razem przytłaczają nas drobiazgi, na przykład liczne obowiązki zawodowe i rodzinne.

Niezależnie od przyczyny, stres często pociąga za sobą jeden lub więcej skutków ubocznych: niecierpliwość, frustrację, rozdrażnienie, złość, napięcie mięśni, ból głowy, niestrawność czy zaburzenia trawienia. Jedno jest pewne: im więcej stresu nam towarzyszy, tym bardziej jego skutki się nasilają. Gdy stres staje się przewlekły, w ciele zaczyna odkładać się „osad”, który z czasem może prowadzić do choroby.

Od stresu można się rozchorować

Stres zaczyna się od fizjologicznej reakcji na to, co ciało i umysł postrzegają jako zagrożenie życia. Dla naszych przodków mogło to oznaczać konieczność obrony przed atakiem głodnego drapieżnika. Dla współczesnych ludzi może to być lęk przed utratą pracy w trudnej sytuacji gospodarczej albo kryzys zdrowotny bliskiej osoby.

*Nie martw się tym,
na co nie masz wpływu.*

– Katarzyna Wielka

Bez względu na to, co wywołuje stres, w reakcji na niego umysł wysyła ciału sygnał ostrzegawczy. W odpowiedzi nadnercza, położone nad nerkami, wy-

dzielają hormony katecholaminowe, czyli adrenalinę i noradrenalinę, które wpływają na autonomiczny układ nerwowy, uruchamiając mechanizm „walcz lub uciekaj”. Wzrasta tętno, ciśnienie krwi, napięcie mięśni i czujność psychiczna. Hormony stresu uruchamiają też procesy metaboliczne, które dostarczają komórkom energii. Ciało zaczyna się pocić. Jednocześnie organizm wyłącza układy, które w danej chwili nie są niezbędne: trawienie, wydalanie, wzrost, regenerację i funkcje rozrodcze.

Reakcje te przez tysiące lat sprzyjały przetrwaniu ludzkości. W czasach naszych przodków sytuacje stresowe zwykle szybko się kończyły; człowiek walczył lub uciekał, a jeśli przeżył, ciało wracało do równowagi. Hormony zostały spożytkowane, produkcja adrenaliny ustawała, a zawieszony procesy uruchamiały się na nowo.

W dzisiejszych czasach nie potrafimy już tak bezpośrednio rozładować stresu, przez co często żyjemy w stanie jego przewlekłego nagromadzenia. Nasz organizm nadal reaguje jakby był w stanie zagrożenia, a nadnercza nieustannie wydzielają hormony stresu. Układ trawienny i wydalinowy spowalniają, więc organizm nie wchłania odpowiednio składników odżywczych. Nawet sen zostaje zakłócony przez ten stan ciągłego pobudzenia.

W przewlekłym stresie zagrożona jest nie tylko jakość życia, ale i życie samo w sobie. Zdolność ciała do samouzdrawiania zostaje poważnie osłabiona,

co utrudnia powrót do zdrowia po chorobie lub urazie, a nierzadko prowadzi do nowych schorzeń: nadciśnienia, wrzodów, bólów pleców, osłabienia odporności, problemów z płodnością czy depresji. Te dolegliwości stają się kolejnym źródłem stresu i cykl się powtarza.

Rozwiązanie: relaksacja

Antidotum na stres jest relaksacja. Zrelaksować się to znaczy głęboko odpocząć – i jest to odpoczynek inny niż sen. W głębokich fazach snu pojawiają się marzenia sennie, którym towarzyszy napięcie mięśni i inne fizjologiczne oznaki pobudzenia. Relaks to stan, w którym nie ma ruchu, nie ma wysiłku, a umysł staje się cichy i spokojny.

Wszystkie techniki redukcji stresu łączy wspólna zasada: ciało znajduje się w wygodnej pozycji, a uwaga skupiona jest na oddechu. Czy te techniki naprawdę działają? Naukowcy badali wpływ relaksacji i wykazali jej mierzalne korzyści, takie jak zmniejszenie napięcia mięśniowego czy poprawa krążenia.

Jednym z pierwszych badaczy relaksacji był doktor Edmund Jacobson. W 1934 roku opublikował książkę *You Must Relax*, opisującą korzyści wypracowanej przez siebie metody relaksacji progresywnej. Donosił o skuteczności tej techniki w leczeniu nadciśnienia, niestrawności, zapalenia jelita grubego, bezsenności i tego, co określał mianem „nerwowości”¹.

Jednym z najważniejszych współczesnych badaczy i autorów w dziedzinie redukcji stresu jest doktor Herbert Benson, który wprowadził pojęcie „reakcja relaksacyjna”, określające zmiany fizjologiczne i psychiczne, jakie zachodzą podczas świadomego relaksu. W książce *The Wellness Book* definiuje ją jako „stan fizjologiczny charakteryzujący się zwolnionym tętnem, metabolizmem, rytmem oddechowym, niższym ciśnieniem krwi oraz spowolnioną aktywnością fal mózgowych”².

Nawet dorośli mają wiele możliwości, żeby zmienić coś w swoim życiu.

– Don Johnson

Doktor David Spiegel, autor książki *Living Beyond Limits*, pisze: „W medycynie uczymy się, że problemy fizyczne, takie jak nadciśnienie czy choroby serca, można łagodzić poprzez interwencje psychologiczne, na przykład trening relaksacyjny. Co więcej, Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) wydała raport, w którym zaleca te niefarmakologiczne podejścia jako preferowaną metodę leczenia łagodnych postaci nadciśnienia. Ciało i umysł są ze sobą powiązane i muszą współpracować – to potężny sojusz w leczeniu chorób”³.

Ciało i umysł są rzeczywiście nierozzerwalnie połączone. Psychoneuroimmunologia, jako interdyscyplinarna dziedzina medycyny, bada powiązania między procesami psychicznymi a układami nerwowym i odpornościowym. Zakłada, że zdrowie psychiczne odzwierciedla stan zdrowia fizycznego i odwrotnie⁴.

Wśród naukowców, których badania potwierdzają to połączenie, jest doktor Dean Ornish, autor książki *Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease*. Badał osoby z miażdżycą i doszedł do wniosku, że codzienna relaksacja jest niezbędna, by zapobiegać dalszemu pogłębianiu się choroby. Ornish opracował również unikalny program stylu życia, który obejmuje dietę, jogę i medytację⁵.

Joga regeneracyjna

Słowo „joga” pochodzi z sanskrytu, języka świętych pism starożytnych Indii, i oznacza „jarzmo” lub „zjednoczenie”. Praktyki jogiczne, sięgające cywilizacji Doliny Indusu (2000-4000 r. p.n.e.), zostały stworzone po to, aby pomóc człowiekowi poczuć się kompletnym. Starożytne teksty jogiczne przekazują nauki obejmujące fizyczny, psychiczny i duchowy wymiar praktykującego. Na Zachodzie największą popularnością cieszą się aspekty fizyczne, takie jak pozycje (asany) i techniki oddechowe (pranajama).

Dobre decyzje rodzą się z doświadczenia, a doświadczenie z błędnych decyzji.
– anonim

Typowa lekcja jogi lub indywidualna praktyka zaczyna się serią pozycji aktywnych, po których następuje krótka pozycja regeneracyjna. W tej książce cała uwaga skupia się właśnie na pozycjach regeneracyjnych. Ich rozwój przypisuje się B. K. S. Iyengarowi z Punie w Indiach. Autor klasycznego dzieła *Światło jogi* i wielu innych książek, Iyengar naucza jogi od siedemdziesięciu pięciu lat⁶. Powszechnie uznawany za autorytet na skalę światową, należy do najbardziej twórczych nauczycieli jogi naszych czasów.

Wczesne doświadczenia Iyengara w pracy z uczniami pokazały mu, że przeciążenie w pozycji może prowadzić do bólu lub kontuzji. Zaczął więc eksperymentować z prostymi narzędziami, które pozwalają modyfikować pozycje tak, aby można je było wykonywać bez wysiłku. Badał również, jak te zmodyfikowane pozycje mogą wspierać powrót do zdrowia po chorobie lub urazie. To dzięki jego kreatywności pozycje regeneracyjne przedstawione w tej książce, w większości stworzone lub bezpośrednio zainspirowane przez niego, stały się tak skutecznymi narzędziami łagodzenia stresu i wspierania zdrowia.

Często określam pozycje jogi regeneracyjnej mianem „aktywnego relaksu”. Dzięki wykorzystaniu pomocy, ciało jest wspierane w taki sposób, aby można

było naprzemiennie pobudzać i rozluźniać układ nerwowy, dążąc do równowagi. Niektóre pozycje mają działanie ogólnoustrojowe, inne skupiają się na konkretnych partiach ciała, jak płuca czy serce. Wszystkie jednak wywołują określone reakcje fizjologiczne, które wspierają zdrowie i pomagają zmniejszyć skutki chorób związanych ze stresem.

Zasadniczo pozycje regeneracyjne są szczególnie pomocne w chwilach osłabienia, zmęczenia lub przeciążenia codziennymi obowiązkami. Przynoszą też szczególną ulgę w okresach przed, w trakcie i po ważnych wydarzeniach życiowych: śmierci bliskiej osoby, zmianie pracy lub miejsca zamieszkania, ślubie, rozwodzie, w czasie świąt czy wakacji. Można je również praktykować w czasie choroby oraz podczas rekonwalescencji po urazach czy operacjach.

Jak działa joga regeneracyjna

Pozycje regeneracyjne łagodzą skutki przewlekłego stresu na kilka sposobów. Po pierwsze, dzięki wykorzystaniu pomocy opisanych w tej książce, tworzą w pełni wspierające środowisko, które sprzyja głębokiemu odprężeniu.

Po drugie, każda sekwencja pozycji regeneracyjnych została zaprojektowana tak, aby poruszyć kręgosłup we wszystkich kierunkach. Ruch ten odzwierciedla odwieczną mądrość jogi, zgodnie z którą zdrowy kręgosłup poprawia samopoczucie. Niektóre pozycje regeneracyjne to wygięcia do tyłu, inne – skłony do przodu. Część z nich delikatnie skręca kręgosłup w lewo i w prawo.

Po trzecie, dobrze zaplanowana praktyka regeneracyjna zawiera również pozycję odwróconą, która przeciwdziała wpływowi grawitacji. Może to być coś tak prostego jak uniesienie nóg na wałku lub poduszce, ale efekty są zaskakująco silne. Ponieważ większość dnia spędzamy stojąc lub siedząc, krew i limfa gromadzą się w dolnych partiach ciała. Zmiana ustawienia nóg względem grawitacji sprawia, że płyny wracają do górnej części ciała, co poprawia pracę serca.

Psychobiolog i nauczyciel jogi doktor Roger Cole, konsultant Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego w zakresie badań nad snem i rytmem biologicznymi, przeprowadził wstępne badania nad wpływem pozycji odwróconych. Odkrył, że znacząco wpływają one na poziom hormonów – zmniejszają pobudzenie mózgu, obniżają ciśnienie krwi i redukują zatrzymanie płynów. Efekty te przypisuje zwolnieniu akcji serca i rozszerzeniu naczyń krwionośnych w górnej części ciała, co następuje wskutek odwrócenia działania grawitacji⁷.

Po czwarte, joga regeneracyjna naprzemiennie pobudza i wycisza organy wewnętrzne. Na przykład, w skłonie do przodu brzuch zostaje delikatnie uciśnięty,

a w wygięciu do tyłu – otwarty. Ruch ten wypycha krew z narządów, a następnie pozwala na napływ świeżej, dotlenionej krwi, która odżywia komórki. Taki przepływ poprawia wymianę tlenu i produktów przemiany materii przez błony komórkowe.

Wreszcie, joga uczy, że ciało przenika energia. Prana, czyli energia męska, znajduje się powyżej przepony, porusza się ku górze i reguluje oddech oraz rytm serca. Apana, czyli energia żeńska, znajduje się poniżej przepony, porusza się ku dołowi i kontroluje pracę narządów jamy brzusznej. Joga regeneracyjna pomaga zrównoważyć te dwa aspekty energii, dzięki czemu praktykujący nie doświadcza ani nadmiernego pobudzenia, ani wyczerpania.

Jak korzystać z tej książki

Wiem, że chcesz jak najszybciej zacząć, ale warto wcześniej przeczytać rozdziały 2 i 3. Zawierają one informacje, które uczynią twoją praktykę jogi regeneracyjnej bezpieczną i satysfakcjonującą. Rozdział 2 odpowiada na najczęściej

zadawane pytania moich uczniów dotyczące praktyki. Zawiera także ważne uwagi i środki ostrożności. Z kolei w rozdziale 3 znajdziesz szczegółowe instrukcje dotyczące pomocy: czym są, jak je prawidłowo ustawiać, jak składać koce i wiele więcej.

*Nie ma bogactwa
ponad zdrowe ciało.
– Eklezjastyk 30,16*

Rozdziały 4 i 5 są sercem praktyki regeneracyjnej w tej książce – wprowadzają podstawową pozycję relaksacyjną, zrównoważony oddech oraz serię *Relaks i regeneracja*. Rozdział 6 oferuje propozycje praktyki na dni, kiedy brakuje czasu. Znajdziesz tam również zestaw ćwiczeń, który możesz wykonać w pracy.

Rozdziały 7-11 przedstawiają rozwiązania jogi regeneracyjnej na codzienne źródła stresu: ból pleców, bóle głowy, bezsenność, trudności w oddychaniu oraz jet lag.

*Pragnienie bycia
zdrowym to pierwszy
krok do wyzdrowienia.
– Seneka*

Rozdziały 12-14 poświęcone są potrzebom kobiet. Zawierają praktyki wspierające w czasie menstruacji, ciąży i menopauzy. Informacje te będą także pomocne dla mężczyzn, którzy chcą lepiej zrozumieć te wyjątkowe okresy w życiu kobiet.

Rozdziały 15-18 skupiają się na technikach, które pozwalają wprowadzić praktykę jogi do codziennego życia – w oddechu, staniu, siedzeniu i byciu tu i teraz.

Aneks zawiera listę źródeł i polecanej literatury – to zbiór najlepszych znanych mi narzędzi i informacji dotyczących zdrowia i relaksu.

ROZDZIAŁ 5

RELAKS I REGENERACJA

Ogólna sekwencja regeneracyjna

W praktykowaniu pozycji regeneracyjnych nie ma nic skomplikowanego: bierzesz potrzebne pomoce, przygotowujesz przyjazną przestrzeń, a potem przyjmujesz daną pozycję i odpoczywasz. W przeciwieństwie do innych programów ćwiczeń, pozycje regeneracyjne prawie nie obciążają metabolizmu. Zamiast odbierać energię, dodają jej. W chwilach głębokiego odprężenia ciało leczy się i regeneruje od wewnątrz.

W pierwszych latach mojej praktyki jogi sięgałam po pozycje regeneracyjne tylko od czasu do czasu. Kiedy jednak zmarła osoba z mojej dalszej rodziny, straciłam chęć do wykonywania codziennej praktyki. W obliczu żałoby postanowiłam, że będę wykonywać wyłącznie pozycje regeneracyjne. Robiłam to niemal codziennie przez rok. Wierzę, że to właśnie ta praktyka pomogła mi przejść przez ten bolesny czas. Pozwoliła mi zaakceptować smutek i powoli odzyskać siły po emocjonalnym wyczerpaniu i zmęczeniu. To właśnie to bezpośrednie doświadczenie głębokiego działania pozycji regeneracyjnych zainspirowało mnie do napisania tej książki.

Seria *Relaks i regeneracja*

W tym rozdziale przedstawiam ogólną sekwencję pozycji regeneracyjnych, którą nazywam *Relaks i regeneracja*. Choć podstawowa pozycja relaksacyjna przynosi wiele korzyści sama w sobie, jej działanie pogłębia się, gdy praktykuje się ją jako część dobrze zaplanowanej sekwencji, która porusza kręgosłup we wszystkich kierunkach oraz stymuluje i odświeża narządy jamy brzusznej.

Seria *Relaks i regeneracja* rozpoczyna się od łagodnego wygięcia do tyłu i stopniowo przechodzi w głębsze pozycje tego typu. Następnie pojawia się pozycja odwrócona, która redukuje zmęczenie, choć jest nieco bardziej pobudzająca w porównaniu z innymi pozycjami regeneracyjnymi. Po niej następuje skręt, który pomaga uwolnić wszelkie napięcia w plecach po wygięciach. Sekwencja kończy się wspartymi skłonami do przodu, które działają wyciszająco i introspekcyjnie, pomagają łagodnie zakończyć praktykę i przygotowują ciało do końcowej pozycji relaksacyjnej.

*Jeśli istnieje coś świętego,
to jest tym ludzkie ciało.*

– Walt Whitman

Seria *Relaks i regeneracja* trwa od 60 do 90 minut. Ten czas nie obejmuje przygotowania pomocy, przejść między pozycjami ani wydłużonego trwania w danej pozycji. Rób tyle, ile możesz. Najważniejsze, by zawsze zakończyć sesję przynajmniej 5-minutową podstawową pozycją relaksacyjną. Naturalne jest, że pierwsze próby mogą potrwać dłużej, zanim opanujesz metody korzystania z akcesoriów.

Wiele pozycji z tej sekwencji można praktykować osobno, szczególnie podstawową pozycję relaksacyjną. Pozycja *Nogi uniesione na ścianie* to świetna propozycja zwłaszcza dla osób z łagodnym nadciśnieniem, które jest kontrolowane farmakologicznie. Może ona pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi. Jeśli doskwierają ci ból pleców lub nóg, wykonaj wspartą pozycję ze skrzyżowanymi nogami przez 3 do 5 minut, aby złagodzić stres. W dni pełne obowiązków warto zajrzeć do krótszych sekwencji z rozdziału 6. Z czasem coraz łatwiej będzie ci rozpoznawać, czego twoje ciało potrzebuje danego dnia.

Poświęć chwilę, by zapoznać się z treścią tego rozdziału. Zdecyduj, jakich pomocy będziesz potrzebować, i przygotuj je w przestrzeni do praktyki, aby mieć je pod ręką i płynnie przechodzić od jednej pozycji do drugiej. Możesz też usiąść na kilka minut w ciszy, by się wyciszyć przed rozpoczęciem. Wskazówki dotyczące wygodnego siedzenia znajdziesz w rozdziale 17. Możesz rozpocząć serię *Relaks i regeneracja* od podstawowej pozycji relaksacyjnej, opisanej tutaj lub w rozdziale 4, a następnie przejść do kolejnych pozycji.

Proste wspierane wygięcie do tyłu

Wielu z nas spędza dużą część dnia w pozycji siedzącej, z zaokrąglonym kręgosłupem i ramionami wysuniętymi przed tułów. W rezultacie w mięśniach górnej części pleców i barków gromadzi się napięcie. Odruchowo chcemy wtedy przeciągnąć się, unieść ręce w górę i odgiąć ciało do tyłu. Ta pozycja właśnie na to pozwala, ale w sposób łagodny i bezpieczny, dzięki zastosowaniu odpowiednich pomocy.



Rycina. 5.1. Proste, wspierane wygięcie do tyłu

Pomoce	Pomoce opcjonalne
• wałek • koc zwinięty w wałek	• woreczek relaksacyjny na oczy • klocek • koc złożony podwójnie • dodatkowy koc do przykrycia • zegarek lub timer

Przygotowanie

Usiądź na podłodze przed dłuższym bokiem wałka, z ugiętymi kolanami i stopami opartymi na podłodze. Obok połów zrolowany koc. Poruszaj się powoli i ostrożnie. Jeśli leżenie na plecach powoduje dyskomfort w dolnej części kręgosłupa, zacznij od położenia się bokiem na wałku, a następnie obróć się na

Zawsze przygotowujemy się do życia, ale nigdy nie żyjemy.

– Ralph Waldo Emerson

plecy. Jeśli możesz się położyć na plecach, oprzy łokcie na wałku, a jedną ręką podeprzyj kark, odchylając głowę do tyłu. Ułóż się na wałku tak, by oprzeć na nim środkową część pleców. Połóż ręce swobodnie na podłodze. Długość tułowia wpływa

na komfort w tej pozycji. Niektóre niskie osoby mają długi tułów, a niektóre wysokie – krótki. Jeśli odległość między ramionami a biodrami jest u ciebie duża, połóż na wałku podwójnie złożony koc, aby zwiększyć jego wysokość. Dzięki temu ramiona będą mogły swobodnie spocząć, bez nadmiernego zgięcia szyi. Jeśli odcinek między ramionami a biodrami jest u ciebie krótki, wygodniejszy może być niższy wałek. Zbyt wysokie podparcie sprawi, że głowa pozostanie bez oparcia.

Uważaj, aby nie obciążać szyjnego odcinka kręgosłupa. Umieść zrolowany koc pod ramionami. Jeśli jest zbyt wysoki, rozwiń go do momentu, aż znajdziesz wygodną pozycję. Tego rodzaju podparcie pomaga zachować naturalną krzywiznę szyi i pozwala gardłu się otworzyć i rozluźnić. Trzymaj kolana ugięte przez cały czas, aby chronić dolną część pleców i rozluźnić brzuch. Jeśli jest ci wygodniej, oprzy kolana jedno o drugie. Połóż ręce na podłodze nad głową lub rozłóż je na boki, w zależności od tego, co jest przyjemniejsze. Oddychaj naturalnie.

Pozostań w tej pozycji przez 30 sekund, by sprawdzić, jak się w niej czujesz. Jeśli pojawi się dyskomfort w dolnej części pleców, przesun się delikatnie w stronę głowy. Jeśli to nie pomoże, przesun się w stronę stóp lub oprzy stopy na złożonym kocu. Upewnij się, że klatka piersiowa jest otwarta, a żebra unoszą się wysoko nad jamę brzuszną.

Jeśli żadna z tych modyfikacji nie przynosi ulgi, przeturlaj się ostrożnie na bok i usiądź. Zazwyczaj skuteczne okazuje się zmniejszenie stopnia wygięcia pleców. Umieść krótszy bok kostki do jogi przy przednim końcu wałka. Usiądź na kostce i podeprzyj się rękami na podłodze, aby położyć się na plecach. Nadal korzystaj z rolki pod ramionami, by zwiększyć komfort i chronić szyję. Kość ogonowa i część pośladków powinny być podparte przez kostkę. Plecy powinny być lekko wygięte, szczególnie w okolicy łopatek. Zamknij oczy. Połóż na nich woreczek relaksacyjny.

Utrzymywanie pozycji

Oddychaj powoli i równomiernie. Poczuj wsparcie ze strony użytych pomocy. Ramiona powinny być otwarte i rozluźnione. Z każdym wdechem otwiera się przednia część ciała; z każdym wydechem brzuch i narządy wewnętrzne rozluźniają się, a umysł się wycisza. Pozwól plecocom całkowicie opaść na wałek. Wyobraź sobie, że leżysz w pięknym, bezpiecznym miejscu. Otwórz się na to doświadczenie i zaakceptuj piękno oraz pełnię tej chwili.

Powrót

Pozostań w prostym, podpartym wygięciu do tyłu przez minutę. Z czasem będziesz mógł wydłużyć czas trwania pozycji. Aby z niej wyjść, zdejmij woreczek z oczu. Odepchnij się stopami i przesun w stronę głowy. Odpocznij przez kilka oddechów, leżąc płasko dolną częścią pleców na podłodze, z nogami opartymi na wałku. Następnie przeturlaj się na bok i powoli usiądź.

Korzyści

Proste, podparte wygięcie do tyłu przeciwdziała nawykowemu garbieniu się. Dodatkowo pobudza przód ciała, a także narządy jamy brzusznej. Przynosi również uczucie odświeżenia.

Środki ostrożności

Nie wykonuj tej pozycji:

- jeśli odczuwasz ból w dolnej części pleców podczas jej wykonywania. Dopuszczalne jest uczucie rozciągania, które może być nietypowe, zwłaszcza jeśli do tej pory szczególnie chroniłeś dolny odcinek kręgosłupa.
- jeśli zdiagnozowano u ciebie kręgoszyk, kręgoszczelinę lub chorobę dysku.
- jeśli jesteś w ciąży powyżej trzeciego miesiąca. Zamiast tego wykonuj pozycje regeneracyjne z rozdziału 13.
- podczas menstruacji. W tym czasie praktykuj pozycje regeneracyjne opisane w rozdziale 12.

Podparta pozycja związanych kątów

Podparta pozycja związanych kątów to jedna z najważniejszych pozycji w serii regeneracyjnej. Fizycznie otwiera klatkę piersiową, brzuch i miednicę, czyli obszary napięte z powodu sposobu, w jaki stoimy i siedzimy, kształtu krzeseł, a nawet kroju ubrań. Jeśli chodzi o psychikę, pozycja ta umożliwia głębokie otwarcie w poczuciu bezpieczeństwa i wsparcia. Gdy klatka piersiowa się otwiera, ramiona i nogi są wygodnie otulone przez pomoce.



Rycina 5.2. Podparta pozycja związanych kątów

W *Jogasutrach* indyjski mędrzec Patańdźali pisze o *hiraṇyagarbha*, sanskryckim słowie oznaczającym „wielkie złote łono wszechświata”¹. Patańdźali naucza, że cały wszechświat mieści się w tym złotym łonie. Praktykując podpartą pozycję związanych kątów, przypominamy sobie o tym pierwotnym miejscu całkowitego spoczynku i bezpieczeństwa. Leżąc w tej pozycji, sama doświadczyłam uczucia bycia otuloną przez tę siłę. To głęboko kojące przeżycie pozostawia uczucie wewnętrznego spokoju i równowagi.

Jako jedna z najbardziej relaksujących pozycji regeneracyjnych, podparta pozycja związanych kątów wymaga nieco cierpliwości przy przygotowaniu. Warto jednak poświęcić na to czas. Plecy, szyja i głowa są podparte, a podeszwy stóp stykają się, podczas gdy kolana opadają na boki. Taka pozycja nóg tworzy tak zwany związany kąt – stopy pozostają złączone dzięki zgięciu kolan. Dodatkowe wsparcie podkłada się pod przedramiona i zewnętrzne strony ud, by zwiększyć komfort.

Praktyka jest absolutnie niezbędna.

– Swami Vivekananda

Pomoce	Pomoce opcjonalne
• wałek • 4 zrolowane koce • podwójnie złożony koc • pasek lub woreczek z piaskiem	• pojedynczo złożony koc • woreczek relaksacyjny na oczy • dodatkowy koc dla utrzymania ciepła • zegar lub timer

Przygotowanie

Usiądź przed krótszym bokiem wałka tak, aby stykał się z kością krzyżową. Ugnij kolana i postaw stopy na podłodze. Podpierając się ramionami, delikatnie połóż się na plecach. Wałek powinien wspierać ciało od kości krzyżowej aż po głowę. Jeśli pojawi się dyskomfort w dolnej części pleców, dostosuj wysokość podparcia. Możesz zwiększyć ją, dodając pojedynczo złożony koc, lub zmniejszyć, korzystając z koca zamiast wałka.

Gdy znajdziesz wygodną pozycję, połóż podwójnie złożony koc pod szyją i głową. Upewnij się, że cała szyja jest odpowiednio podparta. Głowa nie powinna być uniesiona ani zbyt wysoko, ani zbyt nisko. Czoło powinno znajdować się wyżej niż broda, broda wyżej niż mostek, a mostek wyżej niż kość łonowa. W tej pozycji tułów powinien być ustawiony pod kątem 45 stopni względem podłogi.

Złącz podeszwy stóp i pozwól kolanom opaść na boki. Podłóż zrolowany koc pod zewnętrzną część każdego uda. Używaj tych koców nawet, jeśli jesteś rozciągnięty i naturalnie otwierasz się w tej pozycji. Koce powinny całkowicie podtrzymywać ciężar nóg, aby nie dochodziło do naciągnięcia więzadeł krzyżowo-biodrowych, które są bardzo wrażliwe w tej pozycji. Upewnij się, że kolana są na tej samej wysokości nad podłogą. Pamiętaj, że celem pozycji nie jest rozciąganie wewnętrznej strony ud, ale rozluźnienie brzucha i otwarcie

klatki piersiowej. Gdy już dopasujesz pomoce do swoich potrzeb, przeturlaj się na bok i usiądź, pomagając sobie rękami.

W miarę jak ciało się rozluźnia, stopy mogą się przesuwają. Pasek lub woreczek z piaskiem pomoże utrzymać je na miejscu, pozwalając nogom swobodnie odpocząć. Zepnij pasek w pętlę na tyle długą, by sięgała od bioder do

Pozycja powinna być stabilna i wygodna.

– Jogasutry Patańdzalego, II:46

stóp w pozycji leżącej. Przełóż pasek przez głowę i umieść go wokół bioder. Przyłączonych stopach owiń drugi koniec pętli wokół stóp. Zadbaj, by klamra nie uciskała skóry. Pasek nie powinien być zbyt ciasny. Aby łatwiej go dopasować po położeniu

się, skieruj luźny koniec w stronę dłoni. Jeśli masz woreczek z piaskiem, możesz użyć go zamiast paska; połóż go na stopach, aby je ustabilizować.

Ułóż 2 kolejne zrolowane koce do podparcia przedramion i ponownie się połóż. Upewnij się, że każde przedramię spoczywa na środku swojego koca, równoległe do jego krawędzi. Takie podparcie daje uczucie unoszenia się i może złagodzić napięcie w nerwach szyi i ramion, co jest szczególnie istotne, jeśli masz problemy z szyją. Dodatkowo pomaga rozluźnić barki. Połóż woreczek relaksacyjny na oczy.

Utrzymywanie pozycji

Podparta pozycja związanych kątów to doskonała okazja, by praktykować zrównoważony oddech: powolny, łagodny wdech, po którym następuje powolny, łagodny wydech, a następnie kilka naturalnych cykli oddechowych. Kiedy poczujesz się odświeżony i gotowy, rozpocznij praktykę zrównoważonego oddechu od nowa. (Patrz strony 42 i 45, gdzie podano pełną instrukcję). Powtórz ten proces do 10 razy. Przed zakończeniem pozycji zostaw sobie chwilę na swobodny oddech.

Powrót

Pozostań w podpartej pozycji związanych kątów przez 10-15 minut. Niektórzy wolą uczynić z niej główną część praktyki regeneracyjnej i trwają w niej nawet 30 minut. Po tak głębokim odprężeniu pozwól, by świat zewnętrzny stopniowo powrócił do twojej świadomości. Wsłuchaj się w otaczające cię dźwięki; zwróć uwagę na doznania w ciele. Kiedy poczujesz się gotowy, zdejmij woreczek relaksacyjny z oczu i powoli je otwórz. Aby się podnieść, oprzyj się na ramionach i spokojnie usiądź. Odepnij pasek lub zdejmij woreczek z piaskiem ze stóp. Powoli wyprostuj nogi przed sobą, by rozluźnić kolana. Ostrożnie przejdź do kolejnej pozycji lub zakończ praktykę.

Korzyści

Podparta pozycja związanych kątów jest korzystna dla osób z nadciśnieniem i problemami z oddychaniem. Pomaga również kobietom podczas menstruacji (patrz rozdział 12) oraz w okresie menopauzy (patrz rozdział 14).

Środki ostrożności

- Jeśli masz chorobę dysku w dolnej części kręgosłupa lub przewlekłą dysfunkcję stawu krzyżowo-biodrowego, obniż wysokość podpór, pamiętając, że głowa powinna być wyżej niż klatka piersiowa, a klatka piersiowa wyżej niż miednica.
- Jeśli masz problem z nerwem lub chorobę dysku w odcinku szyjnym, starannie podeprzyj głowę i szyję. Eksperymentuj z wysokością i ustawieniem podpór, by móc ćwiczyć bez odczuwania objawów. Na przykład mrowienie w ramionach może świadczyć o przeciążeniu szyi.
- Jeśli masz uraz kolana, długotrwałe jego zgięcie może być niewygodne. Ćwicz tę pozycję przez krótszy czas. Koniecznie zapewnij odpowiednie wsparcie dla zewnętrznych stron ud, aby chronić kolana.
- Jeśli po wyjściu z pozycji i rozpoczęciu ruchu przez pierwsze minuty czujesz sztywność, skróć czas trwania pozycji następnym razem. Sztywność może wynikać z nadmiernego rozciągnięcia więzadeł miednicy w wyniku zbyt długiej praktyki.

Nie wykonuj tej pozycji:

- jeśli masz kręgoszmyk lub kręgoszczelinę,
- jeśli mimo dostosowania wysokości i ustawienia podpór odczuwasz dyskomfort w szyi, dolnej części pleców lub kolanach.



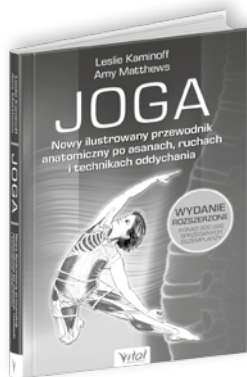
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JOGA. NOWY ILUSTROWANY PRZEWODNIK ANATOMICZNY...

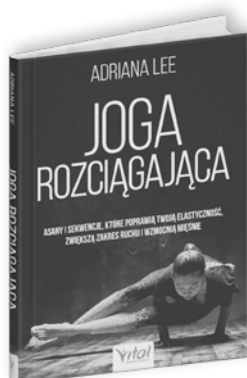
Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie tego światowego bestsellera znowu dostępne jest na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat anatomii jogi i ćwiczeń oddechowych. Przewodnik ten łączy wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi rozciągającej. Dzięki niemu zyskasz sprawdzone sposoby na stres, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stosując prostą terapię opartą na aktywności fizycznej. Dodatkowo odkryjesz, czym jest masaż powięzi i jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na stawy, by złagodzić ból kręgosłupa, pleców i stawów. Publikacja ta będzie narzędziem doskonalenia twoich umiejętności służących osiągnięciu pozytywnego myślenia oraz harmonii ducha i ciała. To twój osobisty trener jogi.

JOGA ROZCIĄGAJĄCA

Adriana Lee



Praktykowanie jogi skoncentrowanej na elastyczności ciała pomaga zarówno w odzyskaniu i zachowaniu siły oraz sprężystości, jak również w utrzymaniu zdrowia. Joga rozciągająca zapewni ci lepszą jakość życia! Zapomnij o bólu pleców czy kręgosłupa! Nigdy więcej sztywnemu karkowi! Koniec z nieprzyjemnym napięciem mięśni! Witaj rozluźniony kręgosłupie! Witajcie rozciągnięte mięśnie i stawy! To wszystko jest możliwe dzięki jodze rozciągającej – wyjątkowej aktywności fizycznej, która dba o twoje ciało i umysł! W tej książce znajdziesz aż 40 pozycji i sekwencji jogi skupionych na poprawie elastyczności twoich mięśni

i stawów. Joga to również doskonały sposób na stres, dlatego Autorka przedstawia ćwiczenia oddechowe, które pozwolą ci skupić się na sobie. Joga rozciągająca – skuteczna terapia przeciwbólowa.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



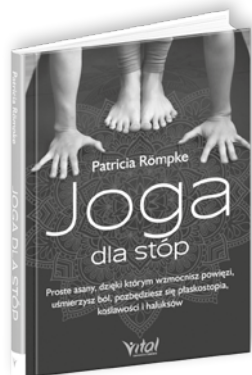
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JOGA DLA STÓP

Patricia Römpe

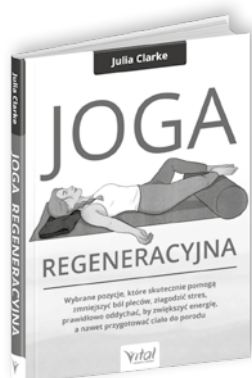


Spędzasz dzień na stojąco? Puchną ci stopy? Dętwienie i ból nie pozwalają spać? Masz kłopoty ze zdrowiem – płaskostopie lub haluksy? Ta książka jest dla ciebie! Czas zapewnić stopom komfort, na jaki zasługują! Pomogą ci w tym joga stóp i masaż powięzi z elementami refleksologii. Przedstawione tu asany i ćwiczenia na stawy pomogą ci pozbyć się bólu stawów, utrzymać ich elastyczność, budować mięśnie, zachować zdrowe kości i zwiększyć zakres ruchu. W tym ilustrowanym podręczniku znajdziesz jasne instrukcje i proste ćwiczenia na stopy, które będziesz mógł

wykonać w domu, bez konieczności drogiego sprzętu i terapii. Joga to połączenie zasobów medycyny naturalnej i aktywności fizycznej dla każdego. Joga dla stóp – twoja ścieżka do zdrowych, silnych i zrelaksowanych stóp.

JOGA REGENERACYJNA

Julia Clarke



Marzysz o relaksie, o tym, by znaleźć skuteczny sposób na stres, bóle pleców i kręgosłupa, a także ćwiczenia na stawy, wzmocnić ciało i mięśnie. Myślisz o jodze, ale obawiasz się, że nie dasz rady wykonać jej standardowych pozycji. Spróbuj jogi regeneracyjnej! W terapii jogi regeneracyjnej głęboki relaks, pozycje z podparciem, delikatne ćwiczenia oddechowe i medytacja współdziałają, by zredukować stres, pomóc ci wrócić do zdrowia i aktywności fizycznej po operacji czy kontuzji. Autorka przedstawia 36 najlepszych asan jogi regeneracyjnej oraz 20 sekwencji. Wielką zaletą tego poradnika jest to, że pozycje są świetnie opisane i zilustrowane. Całość dopełniają rady i praktyczne wskazówki Autorki dotyczące m.in.

akcesoriów do jogi, które możesz wykonać sam. Zrelaksuj się, odpręż i zregeneruj.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Judith Hanson Lasater już od ponad pięćdziesięciu lat dzieli się swoją wiedzą na temat jogi, łącząc tradycję duchową z podejściem naukowym i terapeutycznym. Jest współzałożycielką „Yoga Journal” oraz autorką wielu uznanych publikacji, w tym bestsellerowych poradników dotyczących jogi regeneracyjnej. Posiada tytuły naukowe z fizjoterapii oraz psychologii, od dekad wspiera ludzi w ich drodze do zdrowia, wewnętrznego spokoju i równowagi emocjonalnej.

**Czy nieustannie towarzyszy ci poczucie przemęczenia,
ból pleców i stawów, bezsenność czy stres,
z którym nie możesz sobie poradzić?**

Ten poradnik to twój osobisty przewodnik do odzyskania równowagi, zdrowia i energii. Korzystając z łagodnych, skutecznych ćwiczeń oraz technik oddechowych przedstawionych przez doświadczoną Autorkę, nauczysz się samodzielnie uwalniać nagromadzone napięcia i codziennie odnawiać zasoby swojego ciała i umysłu.

Niezależnie od tego, czy dopiero rozpoczynasz swoją przygodę z jogą, czy szukasz skutecznych metod terapii stresu, bólu lub bezsenności dopasujesz ćwiczenia do swoich potrzeb. Dzięki przejrzystym instrukcjom, empatycznemu przewodnictwu i zestawom terapeutycznych asan, szybko przekonasz się, że nawet kilka minut dziennie może przynieść wyraźną poprawę jakości życia.

Odkryj potwierdzone, bezpieczne sposoby na wzmocnienie swojego ciała, umysłu i emocji. Pozwól sobie odzyskać zdrowy sen, poczuć ulgę od bólu i większą odporność na stres. Przekonaj się, jak z pomocą jogi relaksacyjnej stworzyć życie pełne relaksu, zdrowia i świadomej troski o siebie, takie, jakiego potrzebujesz właśnie teraz.

Odetchnij spokojem – joga, która usuwa stres

Patroni:

